

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vollkost

Speiseplan vom 10.12.2018 bis 16.12.2018, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	Geschmorte Rotkohlroulade mit Geflügelfleisch,^{a, f, a1} brauner Sauce,^{a, a1, a3} Blumenkohlgemüse¹ & Salzkartoffeln	359,5 Kcal	
		1507,4 Kjoule	
		2,8 Broteinheiten	
		18,2 g Eiweiss	
		33,5 g Kohlenhydra.	
		15,2 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochtes Würstchengulasch mit frischen Champignons^{2, 3, 8, j, 15} und Röhrennudeln^{a, a1}	576,6 Kcal	
		2403,2 Kjoule	
		3,1 Broteinheiten	
		24,0 g Eiweiss	
		37,6 g Kohlenhydra.	
		35,5 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse, Kartoffeln^{1, 3, 5, i, l, 15} & Wiener Würstchen^{2, 3, 8, i, j} dazu Vollkorn Baguette^{a, f, a1, a2, a3}	810,4 Kcal	
		3383,7 Kjoule	
		6,7 Broteinheiten	
		39,8 g Eiweiss	
		80,4 g Kohlenhydra.	
		32,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackene Blechpizza "Burger-Style" mit Rinderhackfleisch, Mais, Rote Zwiebeln, Barbecue Sauce, Speckstreifen & Käse überbacken^{2, 3, 8,} ^{a, g, j, a1, 15}	1065,0 Kcal	
		4463,4 Kjoule	
		8,1 Broteinheiten	
		49,5 g Eiweiss	
		96,6 g Kohlenhydra.	
		51,8 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratenes Hähnchenbrustfilet im Knuspermantel^{a, a1, a3} auf Zitronengrassauce^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen & Rosmarinkartoffeln¹	826,8 Kcal	
		3453,5 Kjoule	
		4,9 Broteinheiten	
		41,2 g Eiweiss	
		58,8 g Kohlenhydra.	
		45,4 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Vegetarisch/Moslem




Speiseplan vom 10.12.2018 bis 16.12.2018, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	Geschmorte Vegetarische Kohlroulade a, c, f, a1 mit brauner Sauce ^{a, a1, a3} , Blumenkohl ¹ & Salzkartoffeln	394,7 Kcal	 <p style="text-align: right;">Serviervorschlag</p>
		1656,0 Kjoul	
		3,4 Broteinheiten	
		19,3 g Eiweiss	
		40,2 g Kohlenhydra.	
		15,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g	Gekochte Gemüse Bolognesensauce mit frischen Champignons und Röhrennudeln ^{a, a1}	265,5 Kcal	 <p style="text-align: right;">Serviervorschlag</p>
		1116,6 Kjoul	
		3,3 Broteinheiten	
		9,0 g Eiweiss	
		40,1 g Kohlenhydra.	
		7,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Gekochte Erbsensuppe mit Suppengemüse & Kartoffeln ^{1, 3, 5, i, l, 15} , dazu Vollkornbaguette ^{a, f, a1, a2, a3}	510,4 Kcal	
		2143,7 Kjoul	
		6,7 Broteinheiten	
		28,3 g Eiweiss	
		79,9 g Kohlenhydra.	
		4,8 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g	Gebackene Pizza vom Blech mit Broccoli, Spargel, roten Zwiebeln, Sauce Hollandaise & Käse überbacken a, c, g, a1, 15	732,9 Kcal	
		3065,9 Kjoul	
		6,3 Broteinheiten	
		20,4 g Eiweiss	
		75,2 g Kohlenhydra.	
		37,7 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Gebratenes Sojaschnitzel paniert ^{a, c, f, a1} a1 auf Zitronengrassauce ^{2, 3, a, g, a1} mit grünen Bohnen & Rosmarinkartoffeln ¹	1076,1 Kcal	 <p style="text-align: right;">Serviervorschlag</p>
		4483,2 Kjoul	
		6,3 Broteinheiten	
		36,4 g Eiweiss	
		75,9 g Kohlenhydra.	
		67,5 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 300-350g

Essensplan der WfbM - Wolfenbüttel Dessert/Salat

Speiseplan vom 10.12.2018 bis 16.12.2018, 50. Kalenderwoche

M o n t a g	Schokopudding mit Sahne ^{a, g, a1}	137,5 Kcal 576,3 Kjoul 1,7 Broteinheiten 1,8 g Eiweiss 20,8 g Kohlenhydra. 5,1 g Gesamtfett	
D i e n s t a g		0,0 Kcal 0,0 Kjoul 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
M i t t w o c h	Statt warmem Mittagessen Chefssalat mit Kochschinken, Käse, Tomate, Gurke, Ei ^{2, 3, 8, c, g, 15} & Thousand Island Dressing auf Vorbestellung ^{1, c}	339,7 Kcal 1421,7 Kjoul 0,5 Broteinheiten 10,1 g Eiweiss 6,2 g Kohlenhydra. 30,7 g Gesamtfett	
D o n n e r s t a g		0,0 Kcal 0,0 Kjoul 0,0 Broteinheiten 0,0 g Eiweiss 0,0 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	
F r e i t a g	Götterseise Waldmeister & Kirsch ¹	32,1 Kcal 136,4 Kjoul 0,5 Broteinheiten 1,4 g Eiweiss 6,4 g Kohlenhydra. 0,0 g Gesamtfett	

Nährwerte beziehen sich auf eine Portionsgröße von 50-80g